12.027 Kelový karbonátok
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
údené mäso			2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
kel čerstvý			6,50	5,00	8,00	6,40	9,50	7,30
soľ			0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
vajcia			14	0,70	18	0,90	22	1,10
olej			2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
múka hladká			0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,ť0
strúhanka			1,30	1,30	1,70	1,70	2,10	2,10
cibuľa			0,40	0,30	0,40	0,30	0,50	0,40
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
ovsené vločky			0,30	0,30	0,30	0,30	0,50	0,50
cesnak			0,15	0,12	0,15	0,12	0,15	0,12
pečivo			1,00	1,00	1,00	1,00	1,20	1,20
hmotnosť porcie v g			75		95		115	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme pod tečúcou vodou, vložíme do vriacej vody a uvaríme do mäkka. Kel očistíme, umyjeme a uvaríme v slanej vode do polomäkka. Po vychladnutí mäso a kel zomelieme spolu s očistenou cibuľou, očisteným cesnakom a ovsenými vločkami. Pridáme vajcia, múku, navlhčené pečivo a časť strúhanky. Všetko dobre premiešame, dochutíme soľou a čiernym mletým korením. Z pripravenej masy formujeme karbonátky, ktoré obaľujeme v druhej časti strúhanky. Vyprážame v horúcom oleji po oboch stranách..
Príloha: rôzne prívarky, zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	201	48	6,87	39,6	15,3	23,	2,8	92,0	1,3	0,26	0,1	0,1	8,9	1,1

	0	2				7				2				
C	2394	574	8,25	47,5	18,4	27,6	3,5	116,5	1,6	0,335	0,1	0,1	11,2	1,3
D	2771	665	9,45	55,5	21,5	30,9	4,1	134,3	1,9	0,383	0,2	0,2	12,8	1,5